

SÜSSKARTOFFELPFANNE MIT SPINAT UND KICHERERBSEN



Was koche ich heute? Wir lieben einfach Ofengerichte, eine kurze, einfache Vorbereitung der verschiedenen Komponenten ohne viel Arbeit und den Rest erledigt der Ofen. In meinem 36er Emaille Blech kommen gebackene Süßkartoffeln, ein würzig, aromatisches Spinatgemüse, Tomaten aus dem Garten und knusprige, geröstete Kichererbsen zusammen. Nach Belieben kann noch Tulum Käse (Nomadenkäse) darüber verteilt und überbacken werden. Ein farbenfrohes, vegetarisches Gemüsegericht, welches ohne den Käse sogar vegan ist!



Zubereitungszeit
40 Minuten



Back-/Kochzeit
90 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C H

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 170°C Heißluft vor.

SÜSSKARTOFFELN

Halbiere die Süßkartoffeln und schneide sie an der Schnittfläche kreuzweise ein. Gib das Öl in ein 36er Emaille Blech und vermische es mit dem Salz und Pfeffer. Halbiere die komplette Knoblauchknolle und lege sie gemeinsam mit den halbierten Süßkartoffeln, mit der Schnittfläche nach unten, ins Blech. Backe die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen für 45 Minuten.

SPINAT

Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehen, schneide sie in feine Würfel und brate sie für 3-4 Minuten in dem Öl an. Gib dann das Tomatenmark hinzu und brate es ebenfalls kurz mit an. Füge dann auch den Spinat nach und nach hinzu - dieser fällt beim Erwärmen zusammen. Würze den Spinat und presse den Limettensaft hinzu.

KICHERERBSEN

Gieße die Kichererbsen ab und fange das Wasser auf. Dieses ist nämlich sehr proteinreich und lässt sich wie Eischnee aufschlagen. Lege die Kichererbsen nun auf ein sauberes Tuch und trockne sie ab. Dabei löst sich die Schale leicht ab. Lege die Kichererbsen nun ohne Schale auf ein mit Dauerbackfolie belegtes Lochblech und wälze sie im Olivenöl. Rüste die Kichererbsen dann im selben Ofen für etwa 20-30 Minuten an. Nimm in der Zwischenzeit die Kartoffeln aus dem Ofen und drehe sie um. Lege die Süßkartoffeln an den Rand, gib die Tomaten in die Mitte und bestreue diese mit den Senfkörnern. Reibe die Limettenschale ab und verteile sie gemeinsam mit dem Saft auf der kompletten Oberfläche des Gerichts. Gare die Kartoffeln erneut für etwa 20 Minuten, bis die Tomaten etwas aufgeplatzt sind. Nimm das Blech aus dem Ofen und zerdrücke die Tomaten leicht. Gib den Spinat auf die Tomaten und vermenge sie miteinander. Vermische die Kichererbsen mit dem Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchgranulat und streue sie über das Gericht. Brösele den Käse ebenfalls auf die Oberfläche und überbacke es für 2-3 Minuten. Serviere das Gericht noch heiß. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SÜSSKARTOFFELN:

- 4 Süßkartoffeln
- 50 g Olivenöl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 Knoblauchknolle
- 500 g Cocktailtomaten (gelb und rot)
- ½ TL Senfkorn
- 2 Limetten

SPINAT:

- 40 g Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Tomatenmark
- 1000 g Babyspinat
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL Chili
- ½ TL Curry
- 1 Limette (Saft)

KNUSPRIGE KICHERERBSEN:

- 480 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
- 30 g Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
-

SÜSSKARTOFFELPFANNE MIT SPINAT UND KICHERERBSEN



- 1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL** Knoblauchpulver

ZUM ANRICHTEN:

- 100 g** Tulum Käse